

مدیریت زمان

در خانواده

و

تربیت فرزندان

به نام خدا

والعصر

فراموش کردن محل کار و مسائل شغلی و پرداختن به زندگی خانوادگی برای برخی از افراد، کارچندان ساده‌ای نیست. ولی به خاطر داشته باشید که فعالیت‌های شما در خانه، خانواده و زمان‌های فراغت از کار، به اندازه‌ی فعالیت‌های شما در محل کار با اهمیت است. از آنجا که بیشتر خانواده‌ها به دو درآمد نیاز دارند، مدیریت زمان برای آنها اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. به برخی از نمونه‌های زیر توجه کنید:

«آقا می‌گوید: من و خانمم قرار گذاشتیم که سه روز در هفته من پسرمان را از مهد به خانه بیاورم. ولی دیروز به خاطر درگیر شدن در یک سیکل کاری پیچیده فراموش کردم که باید این کار را انجام دهم. وقتی متوجه شدم که مهد داشت تعطیل می‌شد. با هر زحمتی بود توانستم به نیم ساعت تأخیر، خودم را به آنجا برسانم. پسر من با مربی‌اش جلوی در ایستاده بود. چهره‌اش وحشت‌زده بود و فکر می‌کرد که فراموش شده است. من قسم می‌خورم که دیگر هرگز او را فراموش نکنم. ولی باید اعتراف کنم که رسیدن به کارهای خانه و بزرگ کردن سه بچه، کارچندان ساده‌ای نیست. من و همسرم شب‌ها به نوبت به فرزند خردسالمان غذا داده، لباس او را عوض می‌کنیم. صبح‌ها هم باید در حالی که خستگی به تنمان مانده، به سرکار برویم».

خانواده‌هایی از این قبیل بسیارند. حتی اگر خانواده‌ای مشکل فرزندان را هم نداشته باشد، زمان‌بندی برای انجام کارهایی از قبیل کارخانه، دیدار با اقوام، کارهای شخصی و مورد علاقه، ورزش، کارهای داوطلبانه، سرگرمی و مطالعه، و تنظیم کارهای عقب‌مانده محل کار فردا، و... به سختی امکان‌پذیر است. این وضعیت درست مانند این است که یک جورچینی داشته باشیم که برای هیچ‌یک از اجزای آن نمی‌توان جایی پیدا کرد!

شما به کارگیری تکنیک‌های مدیریت زمان‌مانند برنامه‌ریزی، زمان‌بندی برای انجام کارهای مهم و غیرمهم- در زمان درست کارهای مهم خود را می‌توانید به پایان برسانید. شما باید در شروع به 3 موضوع مهم بپردازید:

1. کارهای زاید را تا می‌توانید کاهش دهید.

2. کودکان را مدیریت کنید.

3. کارهای روزه‌مره و وقت‌گیر را کاملاً حذف کنید.

4. کارهای روزه‌مره و یکنواخت مانند انواع شست‌وشوها و پخت‌وپز خرده‌کاری‌ها را در زمان کوتاه انجام دهید.

5. برای کارهای مهم خانواده مانند تربیت و آموزش فرزندان، ایجاد ارتباط و... وقت بیشتری اختصاص دهید.

چند توصیه برای والدین خوب

1. با توجه به نعمت وجود فرزندان سالم همیشه از داشتن آنها احساس خوب شکران نعمت داشته باشید.
2. برنامه کاری خود را طوری تنظیم کنید که همیشه یکی از شما یا همسران در منزل و مسئول باشد.
3. زمانی را برای گردش آخر هفته اختصاص دهید و هفته بعد در منزل بمانید و با آنها بازی کنید. صبح‌های جمعه صبحانه مخصوص تهیه کنید و برنامه‌های تلویزیون را به اتفاق هم تماشا کنید.
4. زمان مخصوصی را در طول هفته برای هر کدام از بچه‌ها اختصاص بدهید تا با این کار احساس متمایز بودن و تکریم شخصیت نسبت به سایرین احساس کند.
5. اگر قرار است بین کارخانه و با بچه‌ها بودن یکی را انتخاب کنید مطمئن شوید کنار بچه‌ها بودن بهتر از زحمت مضاعف است.
6. به کودکانتان بیاموزید نسبت به زمانی که در اختیار دارند پاسخگو باشند و با این کار آنها را افرادی متعهد و پاسخگو به باریاورید.
7. به فرزندانتان بیاموزید که مسئولیت‌های شغلی و صنفی‌تان را درک کرده و خدمات پرفایده‌تان را توضیح دهید.
8. در شب‌های جمعه زمانی را برای جلسه کوتاهی در مورد برنامه‌ریزی هفته آینده و اینکه چه گروه فعالیت‌هایی را هر کسی انجام خواهد داد اختصاص دهید. و در صورت لزوم برنامه‌های خود را با همسایه‌ها یا فامیل هماهنگ کنید.
9. هر ماه یک زمانی را برای جلسه خانوادگی با موضوع‌های مورد علاقه افراد مانند بررسی اعقاب و انساب فامیلی، دیدن آلبوم عکس خانواده، نقل خاطرات یا داستان‌های آموزنده از رهبران دینی، یا ارائه موفقیت‌های در طول هفته اختصاص دهید.
10. اجازه دهید در هفته شام یک شب به انتخاب یکی از فرزندان باشد و در مقابل کسی به شامی که در شب‌های دیگر تهیه می‌شود اعتراضی نداشته باشد.
11. فرزندان را تشویق کنید بجای وابستگی به شما در کارها به همدیگر کمک کنند و با این کار در زمان صرفه‌جویی کنند.
12. به فرزندان در انجام تکالیف مدرسه کمک کنید ولی فراموش نکنید که مشق را آنها باید بنویسند نه شما. بر اساس تحقیقات انجام تکالیف، مسئولیت‌پذیری، استقلال، پشت کار، خلاقیت، چاره‌جویی و مدیریت زمان را به فرزندان می‌آموزد. بنابر می‌توانید به فرزندان بیاموزید که زمان‌شان را خودشان مدیریت کنند و با درخواست‌های پیاپی وقت خود را تلف نکنند و با این کار در وقت شما هم صرفه‌جویی خواهد شد.

سهمیه بندی زمان

- زمانی برای تفکر زیرا که آن منبع قدرت و نیرو است

- زمانی را برای ورزش و تفریح و خنده، زیرا منبع نشاط است
- زمانی برای مطالعه که زیربنای خردمندی و هدف اصلی دانشجو است
- زمانی برای عبادت و گریستن برای خدا، که سرچشمه صفای دل و آرامش روح است
- زمانی برای مهر، دوستی، ایثار، خدمت به دیگران، معاشرت و ... که شرط خوشبختی و طول عمر است
- زمانی برای خواب و استراحت زیرا باعث تجدید قوا است
- زمانی برای نظافت که عامل بهورزی و نشان شخصیت انسان است.

اصول اساسی مدیریت زمان در خانواده

1) برنامه ریزی کنید

با کوچکترین واحد زمان آغاز کنید

کتبی کار کنید. دلایل بکاربردن کاغذ و قلم: امکان ارزیابی و مرور در روزهای بعد، کاهش بار حافظه، پرهیز از فراموشی‌های ناخواسته.

2) زمان را سهمیه‌بندی کنید.

3) هدف‌گذاری کنید:

هدف‌های خود را در زندگی به سه گروه کوتاه‌مدت، میان مدت و درازمدت تعریف کرده و هر یک‌ماه یکبار هدف‌های خود را مرور کنید.

4) به مدیریت زمان دیگران پردازید:

باتفویض مسئولیت‌ها

با کنترل وقت‌خورها

5) حذف برنامه یا تأخیر مثبت:

برنامه‌ای که بیشتر فکرش را می‌کنید تا انجام آن بهتر است حذف کنید یا یکبار برای همیشه به آن وقت اختصاص بدهید در غیر این صورت همیشه شاهد زجر دادن آن خواهید بود.

6) روحیه خوشبینی مثبت‌نگری داشته باشید.

منبع:

با اقتباس از مدیریت زمان/ روبرتا روش/ ترجمه گروه مترجمین/ مؤسسه خدمات فرهنگی رسا/ پنجم 1385